



Friedhelm Eigler • Wahlbezirk 110

Dinkelbrot

Zutaten:

- 500 g Mehl (Dinkelmehl)
- 1 Pck. Hefe (Trockenhefe, Trockengeram)
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 4 EL Sesam
- 2 EL Leinsamen
- 2 TL Gewürzmischung (Brotgewürz)
- ½ Ltr Wasser (lauwarm)
- 2 EL Honig oder 1 EL Honig und 1 EL Ahornsirup
- 2 TL Salz
- 4 EL Kürbiskerne



Vorbereitung:

Eine Metallschüssel für das kochende Wasser bereithalten. Eine Kastenform mit Backpapier auskleiden. (besser gleich eine coxx Wunderform ist weniger Arbeit und leichter rauszunehmen). Den Backofen auf 200° vorheizen (Umluft).

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten in einen Topf geben und gut durchmischen (ich benutze die Küchenmaschine). Honig und Wasser hinzufügen, durchmischen lassen bis sich eine Kugel in der Küchenmaschine bildet oder mit den Händen kneten, bis der Teig nicht mehr so klebt. Dann Teig in die Form geben. Die Temperatur auf ca. 170° runterstellen! Die Metallschüssel mit kochendem Wasser in den Backofen stellen. Die Form auf die mittlere Ebene stellen und ca. 90 Minuten backen lassen. Danach die Form sofort rausnehmen und das Brot zügig aus der Form nehmen, damit der Boden nicht feucht wird und zum Abkühlen auf ein Gitter stellen. (z.B. Backofengitter)

Zusatztipps: Hitzeeinstellung kann je nach Ofen variieren. Bei Ober- und Unterhitze muss die Temperatur höher sein. Die 90 Minuten sind m.E. die beste Backzeit. Auch hier kann man ab 80 Minuten probieren. Bei gekauftem Dinkelmehl weichen die Ergebnisse sehr von selbst gemahlenem Mehl ab. Gewürzmischung: Wagner schmeckt mir besser als Seitenbacher (m.E. seifiger Geschmack). Man kann sich die aber auch selbst mit Anis, Koriander, Kümmel und Fenchel selbst mischen.